



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: www.liw-ev.de

Erfolgreich im Beruf durch Yoga, Meditation und Entspannung Bildungsurlaub

Jeder Mensch hat eine eigene Zielvorstellung davon, was es heißt erfolgreich zu sein. Durch unser Handeln sorgen wir dafür, dass unser Leben ein Erfolg wird. Unsere Handlungsfähigkeit ist jedoch abhängig von unserer Energie und die Effektivität unserer Handlungen ist abhängig vom Grad an Bewusstheit, mit dem wir die Dinge tun, die uns zum Ziel führen sollen. Yoga gibt Ihnen eine praktische Methode an die Hand, um nachhaltig Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Meditation hilft, wieder in Kontakt mit der eigenen Mitte zu kommen und ermöglicht Ihnen dadurch, das Leben bewusster zu leben und in der Gegenwart zentriert zu sein.

Ziel des Seminars ist es, Methoden zu vermitteln, mit deren Hilfe Sie ihre Bewusstheit im Alltag steigern und einem Energiemangel entgegenwirken können, um so mit den alltäglichen Herausforderungen besser umgehen zu können.

Umgeben von der Einfachheit und landschaftlichen Schönheit des Kloster Springiersbach erhalten Sie in dieser Woche wichtige Impulse für den gesunden Umgang mit sich selbst. Sie üben leicht umsetzbare Methoden aus dem Yoga, um Ihre Effektivität und Ihre Belastungsfähigkeit, aber auch Ihre Freude im beruflichen und privaten Alltag ganz natürlich zu steigern.

Seminarinhalte

- Sie lernen mit Yoga eine Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu finden und so Ihr inneres Gleichgewicht zu erhalten
- Sie üben Meditations- und Entspannungstechniken, um mehr Sensibilität, Bewusstheit und innere Klarheit für den Alltag zu entwickeln.
- Sie lernen Methoden kennen, um Ihre Energie in entscheidenden Momenten zu konzentrieren und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln.
- Mit Atemübungen lernen Sie den natürlichen Fluss der Lebensenergien zu erspüren, zu regulieren und zu harmonisieren.
- Sie lernen philosophische und psychologische Aspekte aus dem Yoga kennen und deren Anwendungsmöglichkeiten im modernen Alltag.

Dieses Seminar bietet eine praxisnahe Lernmethode mit Übungsstunden, die eine eigenständige Anwendung und Integration des Gelernten in den beruflichen Alltag ermöglichen.

Nicht Leistung oder Wettkampf sind dabei die treibende Kraft, sondern die Ausgewogenheit im Üben und die klare Wahrnehmung und Erfahrung von sich selbst stehen im Vordergrund.

Seminarnummer:	835218
Termin:	20.08. - 24.08.2018
Seminardauer:	Mo 12.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Springiersbach
Preis:	595,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 32,00 € 685,00 € für Einrichtungen/ Firmen
Leitung:	Madhura Michael Fichtler und Subhadra Gabriele Pohly
Michael Madhura Fichtler ist Yoga- und Meditationslehrer. Der Fokus seines Unterrichts liegt auf der persönlichen Veranlagung der Teilnehmenden und der individuellen Lebenssituation. Sein praktiziertes Wissen gestaltet die Seminare sehr praxisorientiert und lebensnah.	
Subhadra Gabriele Pohly (Dipl. Soz. Päd.) ist eine erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin. Sie verbindet in ihren Seminaren Selbsterfahrungs-, Therapie- und Meditationstechniken mit dem Ziel das persönliche Wachstum und die Resilienz der Teilnehmenden optimal zu fördern.	
TeilnehmerInnenzahl:	10 - 18
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.



Das Dozententeam Michael Fichtler & Gabriele Pohly

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag; Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen, und Durchsetzungsvermögen, Förderung der Sozialen Kompetenz; Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung zur Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen; Lernen sowie Integration von Yogaübungen, Entspannungs- und Meditations-techniken ins Alltagsleben; Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf ca. drei Stunden körperlicher Übung einzulassen.

Ergänzend zum Seminarprogramm können die Teilnehmenden ein individuelles Coaching mit der Dozentin vereinbaren. Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Sie können vorher gemeinsam um 12.00 Uhr zu Mittag essen. Es endet am Freitag gegen 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Übernachtung/Verpflegung

Das Kloster Springiersbach liegt idyllisch am Rande des Kondelwaldes in einem Seitental der Mosel.

Link zum Haus: <http://www.karmeliten.de/exerzitenhaus>

Im Preis enthalten ist die Unterbringung im DZ mit Dusche/WC. Der EZ-Zuschlag beträgt 32,00 € für den gesamten Aufenthalt. Sie werden im Kloster in Vollpension verpflegt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u. ä.). Nahrungsunverträglichkeiten klären Sie bitte direkt mit dem Kloster ab (Aufpreis: 10,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort). Vegane Kost wird nicht angeboten.

Anreise

Sie erreichen das Kloster per Pkw über die A 48. Von Köln sind es rund 160 km bis nach Springiersbach. Mit der Bahn ist das Kloster von Koblenz aus in etwas mehr als einer Stunde zu erreichen. Der nächste Bahnhof ist Bengel. Der Bahnhof ist ca. 2 km vom Kloster entfernt. Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen als **Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

